



SALUD

Fátima Blanco Dietista

DIETAS ADAPTADAS A DIVERSAS PATOLOGÍAS
Sobrepeso e obesidade • Hipertensión arterial • Diabetes
Ácido úrico • Colesterol • Enfermedade Cardiovascular
Problemas dixestivos (celiaquía, intolerancias, gastrite, intestino irritable...)

NUTRICIÓN INFANTIL • EDUCACIÓN NUTRICIONAL
Tfn. 667 740 291 | fatimablancodietista@gmail.com

somos o que comemos

PIDA CITA EN:
Tfn. 986 51 08 16 Vista Alegre, 22 baixo / Vilagarcía de Arousa
Tfn. 667 74 02 91 Praza do Parque, 8 baixo / Vilanova de Arousa
Tfn. 986 54 10 10 Padres Pasionistas, 20 baixo / Caldas de Reis

Dr. Díaz Bermúdez
CLÍNICA UROLÓGICA

C-36-001885

- ✓ Disfunción eréctil, vasectomías.
- ✓ Incontinencia de orina.
- ✓ Cistitis de repetición.
- ✓ Chequeos prostáticos.
- ✓ Cirugía mínimamente invasiva.
- ✓ Laparoscopia.

C/Andrés Muruais, 1 - 3º, Ofic.B - 36001, PONTEVEDRA
Tel.: 986 84 02 23 www.dr.diazbermudez.com

Mimosas
Centro de día

Especialistas en
Calidade de Vida

- Tratamentos específicos segundo patoloxía
- Prevención e promoción da saúde
- Atención a familiares ou cuidadores
- Psicoloxía • Neuropsicoloxía
- Rehabilitación
- Terapia con novas tecnoloxías
- Animación Sociocultural
- Supervisión xeral continuada
- Terapia ocupacional
- Atención e axuda especializada nas actividades da vida diaria
- Transporte adaptado

C/ Mimosas nº 2 Baixo 1 - BARRANTES - Ribadumia
T. 986 71 07 58
e-mail: mimosascentrodedia@gmail.com M. 690 81 06 21

C-36-00319

Oftalmología infantil y de adulto

¡NOVEDAD!
La miopía se puede frenar

PONTEVEDRA
Virgen del Camino, 1
986 85 77 77

CLÍNICA VILLORIA
oftalmología avanzada

DIARIO DECANO DE LA PRENSA NACIONAL

FARO DE VIGO

www.farodevigo.es

GUÍA MÉDICA Y SALUD

Anúnciese en esta sección
Tel.: 900 100 081 Móvil: 630 07 44 72



La dietista Fátima Blanco, en su consulta. // Iñaki Abella

Los carbohidratos complejos, amigos de una dieta saludable

RFV

Los carbohidratos son moléculas orgánicas que podemos clasificar en complejos o simples. Para éstos se reserva el término 'azúcares', cuya digestión es sencilla y rápida, por lo que su absorción y paso al torrente sanguíneo también es más rápido.

Los carbohidratos simples se encuentran de forma natural en frutas y leche, y como azúcar de adición en productos procesados, industriales o caseros. "Se considera que los azúcares de frutas y leche no son perjudiciales como los de adición porque van acompañados de elementos como fibra, agua, minerales o proteínas, y si el consumo es adecuado, están perfectamente integrados en una dieta saludable", explica la dietista Fátima Blanco.

La miel, el azúcar de mesa (sacarosa), el ágave, el jarabe de arce, las melazas, la fructosa, el sorbitol e incluso la lactosa como aditivo industrial son azúcares de adición. Se encuentran sobre todo en alimentos superfluos, como golosinas y bollería (industrial o casera), galletas, bebidas y zumos industriales, incluso en cereales de desayuno. "Estos alimentos son perfectamente prescindibles, pero por desgracia forman parte de la alimentación diaria de niños y adultos", afirma la experta, que recalca que el consumo excesivo de estos productos está muy relacionado con sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertrigliceridemia. "Excesivo quiere decir más de lo que nues-

» Por el contrario, el consumo excesivo de hidratos de carbono simples está muy relacionado con sobrepeso, obesidad, diabetes e hipertrigliceridemia

tro organismo está preparado para gestionar. En una alimentación saludable que incluya las raciones adecuadas de frutas y leche, ya cubrimos la cantidad diaria aconsejada de azúcares sencillos, por lo que aquello que se considera habitualmente poco o normal por la población general, ya es excesivo", apostilla.

Atención diabéticos

Edulcorantes como el ágave o la fructosa son azúcares sencillos calóricos. Por eso es importante que las personas con diabetes sean conscientes de que, a pesar de que no se absorben tan rápido como la sacarosa (azúcar de mesa) porque han de seguir un proceso metabólico hepático que los convierta en glucosa, sí son carbohidratos que han de tenerse en cuenta en el montante total de glúcidos de la dieta para poder llevar un buen control metabólico de la enfermedad.

"Si se quiere perder peso, tampoco sirven de nada si los consumimos como sustitutos del

azúcar común", apunta Blanco.

Absorción gradual

Por su parte, los carbohidratos complejos se encuentran en granos o harinas de cereales como trigo, cebada, avena, arroz o maíz; en legumbres como garbanzos, alubias o lentejas; en pseudocereales como amaranto o quinoa o en tubérculos como la patata.

Los glúcidos complejos necesitan de un proceso más largo de digestión, por lo que su absorción es más gradual y no provocan subidas de glucosa en sangre tan bruscas como los glúcidos sencillos. Así se mantiene también la sensación de saciedad durante más tiempo. Este proceso de digestión y absorción es más lento cuanto más entero esté el alimento que contiene el carbohidrato (granos completos, legumbres y tubérculos con piel) y cuanto más fibra (verduras y hortalizas) lo acompañe en el plato.

"El consumo de alimentos ricos en carbohidratos complejos es fundamental en cualquier dieta saludable, incluso en las de adelgazamiento -afirma la dietista-. Los hidratos de carbono son fuente energética básica para nuestras células, única para muchas de ellas y no debemos prescindir de los alimentos que los contienen en su forma compleja. 100 gramos de cualquier carne o pescado magros tiene más kilocalorías que 100 gramos de arroz, pasta o patata cocidos. Otra cosa es la salsa que les pongamos".